

Patienteninformation zur Schematherapie

Die Schematherapie ist ein Ansatz, der die Herangehensweise aus der kognitiven Verhaltenstherapie um erlebnis- und emotionsfokussierte Elemente erweitert. Der amerikanische Psychiater Jeffrey E. Young von der Columbia University in New York entwickelte den Ansatz, nachdem sich kognitive Verhaltenstherapie allein vor allem bei Patienten mit chronischen und schweren psychischen Störungen (z.B. Borderline-Persönlichkeitsstörungen) als nicht ausreichend erwiesen hatte. Bestärkt durch vielfältige Erfolge wurde die Schematherapie in den letzten Jahren systematisch weiter entwickelt und kann mittlerweile vor allem Patienten mit variablen oder chronischen Symptomen, interpersonellen Problemen und schwierigen Beziehungsmustern als gut nachvollziehbares Behandlungs- und Erklärungsmodell dienen.

Die Schematherapie versteht sich als integrativer Ansatz, in dem Elemente aus der kognitiven Verhaltenstherapie, der Gestalttherapie sowie aus psychodynamischen Konzepten zusammen mit emotionsfokussierten Methoden miteinander verbunden werden.

Kernannahmen der Schematherapie

Ähnlich wie in der Verhaltenstherapie wird in der Schematherapie davon ausgegangen, dass nicht nur gedankliche Fehlschlüsse, sondern vor allem die dahinterstehenden problematischen Emotionen zu ungünstigen, mitunter sogar selbstschädigende Bewältigungsmustern führen.

Diese problematischen Muster entstehen nach dem Konzept der Schematherapie dann, wenn grundlegende Basisbedürfnisse wie bspw. nach stabilen Bindungen, freiem Ausdruck, Selbstkontrolle oder Spontaneität etc. durch belastende emotionale Erfahrungen in Kindheit und Jugend nicht ausreichend erfüllt wurden. Kinder entwickeln unter schwierigen Bedingungen oft Notlösungen in Form von „Überlebensstrategien“, um mit schmerzhaften Emotionen umzugehen und im Leben zurechtzukommen. So lernt ein Kind, dass immer wieder von seinen Eltern abgewertet wird, besser nicht anderen zu vertrauen, sondern versucht sich möglichst allein im Leben zurechtzufinden. Hilfe suchen verspricht nicht nur wenig Erfolg, sondern beinhaltet im Gegenteil sogar das Risiko wieder zurückgewiesen zu werden. Solche früh erworbenen „maladaptiven Schemata“ begünstigen die Entstehung psychischer und interpersoneller Probleme.

Die oft bereits in der frühen Kindheit gebahnten Muster bleiben das ganze Leben lang erhalten und bilden die Grundlage der problematischen und selbstschädigenden Verhaltensweisen. Im Erwachsenenalter sind sie oft so automatisiert, dass sie nicht mehr reflektiert und dadurch auch nicht in Frage gestellt werden können. Sie sind vielmehr Bestandteil der eigenen Identität geworden. Wichtige Schemata sind beispielsweise Verlassenheit/ Instabilität, emotionale Entbehrung oder Unzulänglichkeit/ Scham. Und so führen diese „eingebrennten“ negativen Beziehungsmuster häufig dazu, dass auch im „Hier und Jetzt“ Bedürfnisse nicht erkannt und dadurch nicht in langfristig gesunder Form erfüllt werden können. Stattdessen reinszenieren Betroffene regelrecht unbewusst ihre alten Beziehungserfahrungen. Wider besserem Wissen tapen sie sogar immer wieder in die gleichen „Fallen“, um vermeintlichen Verletzungen zu entgehen und sich zu schützen. Je automatisierter die Schutzreaktionen, desto mehr dominieren sie das Denken und Handeln „aus dem Bauch heraus“ auch wenn es der Kopf im Nachhinein oft besser weiß.

Neue und vor allem korrigierende Erfahrungen können so kaum gemacht werden - der Teufelskreis aus Erwartung potentieller Verletzungen, problematischer Bewältigung und nachfolgender Bestätigung früherer schmerzhaften Erfahrungen ist perfekt. Wer schon Zurückweisung erwartet, verhält sich z.B. bereits im Vorfeld reserviert oder reagiert auf vermeintliche Kritik schnell gereizt. Wenn sich das Umfeld dann verständlicherweise irritiert zurückzieht, sieht sich der Betreffende in seiner Annahme bestätigt, dass andere ihm nicht wohlgesonnen sind.

Ziel der Schematherapie ist es, mit Hilfe des Therapeuten ein tieferes Verständnis für die eigenen, durch belastende (Beziehungs-)erfahrungen entstandenen Muster zu entwickeln. Dadurch werden Patienten Schritt für Schritt befähigt, ihre persönlichen Bedürfnisse besser wahrzunehmen und auf eine gesunde Weise besser zu erfüllen. Daher werden in der Schematherapie biographische Aspekte deutlich mehr berücksichtigt als in der klassischen Verhaltenstherapie, in der oftmals sehr symptom- und störungsbezogen vorgegangen wird.

Methodik in der Schematherapie

Anders als in anderen, mehr kognitiv ausgerichteten Therapieformen wird in der Schematherapie ein besonderer Fokus auf erlebnisbasierte und emotionsfokussierende Methoden gelegt. Diese Vorgehensweise greift die Erkenntnis auf, dass die Aktivierung von „wunden Punkten“ in der Vergangenheit eine notwendige Voraussetzung für eine tiefgreifende Veränderung des inneren Erlebens ist. Ansonsten kann es sein, dass die eigenen Probleme zwar detailliert reflektiert werden können, sich auf der emotionalen Ebene aber nur wenig ändert („*Ich weiß das alles, aber es fühlt sich trotzdem anders an.*“)

Um Zugang zu Emotionen zu bekommen und sich seiner problematischen „Trigger“ aus der frühen Entwicklung bewusst zu werden, wird in der Schematherapie sehr viel mit inneren Anteilen mithilfe von sog. **Stuhldialogen** und **imaginativen Methoden** gearbeitet. Diese für viele zunächst etwas irritierende Herangehensweise bietet erfahrungsgemäß nach Gewöhnung an diese Methode viel Raum für ein emotional intensives, kreatives und aktives therapeutisches Arbeiten.

Daneben kommen viele Verfahren zur Veränderung problematischer Sichtweisen sowie wenig hilfreicher Vermeidungs- und Kompensationsmuster wie Rollenspiele, Verhaltensexperimente, Hausaufgaben oder systematisches Hinterfragen von Überzeugungen etc. zum Einsatz, wie sie vor allem in der klassischen kognitiven Verhaltenstherapie ihre Anwendung finden.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Schematherapie es mit ihrer Methodik anstrebt, eine Brücke zwischen den schädigenden Entstehungsbedingungen in der Vergangenheit zu den Problemen im Hier und Jetzt zu schlagen, um einen gesunden, selbstfürsorgliche und erwachsenen Umgang mit sich zu fördern und seinen eigenen Bedürfnissen in der heutigen Welt in angemessener Form Rechnung zu tragen.

Therapeutische Haltung

Eingeschliffene Muster zu durchbrechen, sich bewusst zu werden, in welchem Ausmaß man als Kind oft schutzlos schädigenden Bedingungen ausgeliefert war, sich mit schmerzhaften Gefühlen zu konfrontieren oder unbewusst übernommene Botschaften früherer Bezugspersonen zu bekämpfen, ist eine große Herausforderung. Oft haben Betroffene nie oder nur sehr eingeschränkt die Erfahrung gemacht, bedingungslos akzeptiert und in ihren Bedürfnissen ernst genommen zu werden. Auf sich allein gestellt wären viele mit dieser Aufgabe schnell überfordert.

Es ist Schematherapeuten daher ein Anliegen, den Patienten durch zeitweise Übernahme einer „elternartigen“ Rolle im therapeutischen Kontext zumindest in Ansätzen defizitäre Bedürfnisse z.B. nach Schutz oder freiem Ausdruck zu erfüllen und positive Beziehungserfahrungen zu vermitteln. Dadurch wird ein Raum geschaffen, in dem Patienten sich entfalten und in geschützten Verhältnissen Schritt für Schritt lernen können, neue, korrigierende Beziehungserfahrungen zuzulassen und eigene Muster zu verstehen. Indem Patienten über diesen Weg zunehmend spüren, was sie wirklich brauchen, können sie im Verlauf der Therapie sich selbst und anderen gegenüber eine wohlwollende und fürsorgliche Haltung entwickeln, aber auch Grenzen zu setzen.

Ablauf der Schematherapie

Im Wesentlichen gliedert sich die Schematherapie in zwei Phasen: 1. Einschätzung und Edukation und 2. Phase der Veränderung. Am Ende der ersten Phase haben Patient und Therapeut im Idealfall ein Fallkonzept entwickelt und sich auf einen Behandlungsplan geeinigt.

In der zweiten Phase lernt der Patient, eigene Schemata und Modi sowie deren Auslöser im Alltag erkennen und dysfunktionales, schemagesteuertes Problemverhalten durch angemessene Bewältigungsstile zu ersetzen.

Noch Fragen?

Bestimmt jede Menge, aber die werden sich im Laufe der Therapie ganz sicher klären!